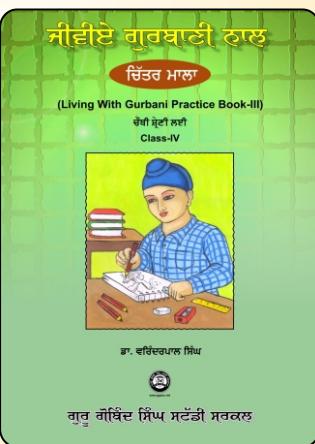
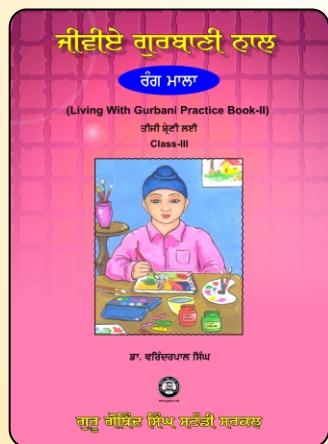
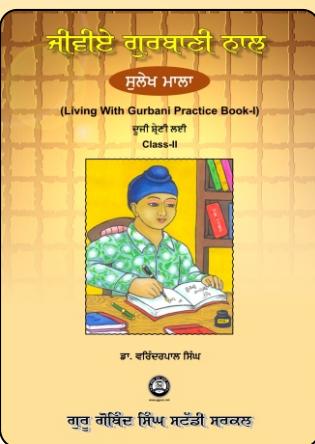
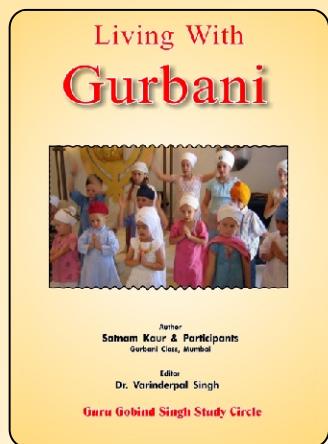


Living With Gurbani-Books

A name for adorning life style of our
beloved kids with Gurbani



Academic institutions concerned with accomplishing the highly
responsible task of developing all-round personality
— exhibiting the virtues of scientific humanism —
of our little ones are welcome to introduce 'Living With Gurbani' books
in school syllabus.

Project Director, Baal Productions

Directorate of Multimedia Productions

Guru Gobind Singh Study Circle

Living With Gurbani



Author

Satnam Kaur & Participants
Gurbani Class, Mumbai

Editor

Dr. Varinderpal Singh

Guru Gobind Singh Study Circle

Sikh

The Sikh emblem comprises of three parts :



On the outside there are two swords, one for temporal and other for spiritual authority (Miri & Piri).



The inner circle signifies God's continuity which has no beginning and no end.



The central double-edged sword called a Khanda, signifies truth, strength, freedom and justice.

Pronunciation Rule for

Different Matras (Diacritical Marks) of Punjabi written in English (Roman) Alphabet

ਕੰਨਾ (ਟ) Kannaa

'Kannaa' in Roman Alphabets is written as 'A' (a) for normal sound. If the sound of 'Kannaa' is lengthy it is written as 'AA' (aa).

ਸਿਹਾਰੀ (ਈ) Sihaaree

'Sihaaree' in Roman Alphabets is written as 'T' (i).

ਬਿਹਾਰੀ (ਇ) Bihaaree

'Bihaaree' in Roman Alphabets is written as 'EE' (ee).

ਔਂਕੜ (ਉ) Aunkarh

'Aunkarh' in Roman Alphabets is written as 'U' (u).

ਦੁਲੈਂਕੜ (ਊ) Dulainkarh

'Dulainkarh' in Roman Alphabets is written as 'OO' (oo) for normal sound. If the sound of 'Dulainkarh' is short it is written as 'U' (u).

ਲਾਂ (ਏ) Laan

'Laan' in Roman Alphabets is written as 'E' (e) for normal sound. If the sound of 'Laan' is lengthy it is written as EY (ey).

ਦੁਲਾਵਾਂ (ਐ) Dulaawaan

'Dulaawaan' in Roman Alphabets is written as 'AI' (ai).

ਹੋਝਾ (ਓ) Horhaa

'Horhaa' in Roman Alphabets is written as 'O' (o).

ਕਨੌਰਾ (ਔ) Knaurha

'Knaurha' in Roman Alphabets is written as 'AU' (au).

ਟਿੱਪੀ (ਅਤੇ ਬਿੰਦੀ (ਿ) Tippee & Bindee

'Tippee & Bindee' in Roman Alphabets is written as 'N' or 'M' (n or m).

ਅੱਧਕ (ਚ) Addhak

'Addhak' in Roman Alphabets is written as doubling of the alphabet

Note : Generally accepted spellings

for words like ਕੀ-Ki, ਜੀ-Ji
are exceptions to the above mentioned rule.

Living With Gurbani

Author

Satnam Kaur & Participants
Gurbani Class, Mumbai

Editor

Dr. Varinderpal Singh
Project Director, Baal Productions
Guru Gobind Singh Study Circle
Model Town Extension, Ludhiana

Published :

1st Edition : March 2008 (2000)
2nd Edition : November 2008 (2000)
3rd Edition : May 2009 (2500)

Author :

Satnam Kaur
& Participants of Gurbani Class
Mumbai. Cell No. : 098197-93357

Editor :

Dr. Varinderpal Singh
Project Director Baal Productions
Directorate of Multimedia Productions
Guru Gobind Singh Study Circle
Cell No. : +919888277222
Email : singhvp72@gmail.com

Hindi Translation :

S.Paramjit Singh

Illustrations by :

S. Amarjit Singh
Ms. Mondira Mondal

Bheta :

Rs. 20/-

Published by :

Guru Gobind Singh Study Circle

Model Town Extension, Ludhiana-141002 (Pb.)
Ph : 0161-2450352, 2463606
Fax : 91-161-4610145 E-mail : info@gssc.net
Website : www.gssc.net

Decorative separator: A horizontal line with diamond and circular ornaments.

Dedicated

to

300th

Gurta Purab Celebrations

of
Shri Guru Granth Sahib Ji

Decorative separator: A horizontal line with diamond and circular ornaments.

GRATITUDE

I am sincerely grateful to:

- Waheguru ji for his grace. He has guided me and protected me throughout my life.
- My father for teaching me Gurbani and also worldly wisdom. Both these things have helped me tremendously in my life.
- My mother who took good care of me and showered her love on me.
- All participants of Gurbani class. These participants belonged to different backgrounds. Some were young and some old, some were Sikhs and some were non-Sikhs, some were poor while some were rich. Some were highly educated while some were less educated. Each of the participants helped me to learn more about Gurbani. This helped me to grow and understand more about God.
- Sri Guru Singh Sabha Gurdwara Committee of Dadar Gurdwara for honouring me.
- All Gurdwaras in Mumbai & other cities for giving me an opportunity to deliver lectures on different occasions.
- The staff of Guru Nanak schools for giving me various opportunities to conduct Gurbani classes for many months for their students.
- Participants of Gurbani class, who helped me to publish this wonderful book.
- Donors who contributed generously and did not want to disclose their names.
- Guru Gobind Singh Study Circle for publishing the book.
- All this is due to Waheguru ji's grace and so I thank Him once again.

Satnam Kaur
Author

From Editor's Desk

In the era of materialistic developments the life has become so fast that we are least bothered about our life's mission. The children are the most affected as the parents can't afford to attend their wards and to answer their queries. Tradition of teaching rich heritage to the kids before going to bed at night has almost gone and children are left alone to waste their prestigious time watching worthless television shows. Number of joint families is declining and kids are generally grown in crèches or under the care of servants in the absence of grandparents. We want to caution here that construction of buildings or roads can be given on contractual basis but not the upbringing of children.

Anyhow, we at Guru Gobind Singh Study Circle always believe to light a candle than to curse darkness. There is a need to attend our children first at home, then to make realize its importance to family friends and relatives; and ultimately the society will awaken for the cause. Bibi Satnam Kaur Ji had given an excellent idea to present the Gurbani messages in an attractive manner for the benefit of children. She had put the Gurbani's approach in a right perspective of remembering the Almighty while doing the routine and other social deeds. This book although written for the children, would also be quite helpful for youngsters and others as well. I personally believe that all of us must learn these Gurbani messages and should enjoy life with Gurbani.

I am highly thankful to the Almighty 'Waheguru' by whose grace and blessings third edition of the book 'Living With Gurbani' is being presented in this form. I appreciate the overwhelming response of readers and academic institutions for including this book in school syllabus. Keeping in view the feedback & demand of academicians three practice books for 'Living With Gurbani' have also been published separately for different classes. Moral encouragement by Dr. Pushpinder Singh, S. Paramjit Singh & S. Sawinder Singh & and financial assistance from Gursikh devotees is fully acknowledged. I welcome the suggestions and feedback from the readers.

Dr. Varinderpal Singh

FOREWORD

'Living With Gurbani' is a significant compilation promulgated out of valuable experiences gained through selfless as well as tireless service rendered by respected Satnam Kaur ji of Mumbai. The book represents a religiously dedicated approach towards a highly significant project of 'future care' nurtured by Satnam Kaur ji. Such publications erupt only out of sheer focus and application of purpose. The compilation of this book by Satnam Kaur ji speaks volumes of her various meaningful interactions with the intelligent audience we often happen to call 'kids'. Her heart felt desire of meaningfully communicating with the 'kids' in innumerable camps and workshops gave her the feel of the simmerings in the tender minds of the tiny tots. If one is determined to inscribe onto the thought process of the kids, one needs to do one's home work in the true earnest and then be appropriately prepared to render the transmigration of the concepts in a meticulously designed process of inculcating the ideas and values into the clear and pure mindset of the strata of our society called 'kids'. From the compilation of 'Living With Gurbani', Satnam Kaur ji undoubtedly establishes that she means business and that she has done her homework in the right spirit. It was the sincerity of her approach that inspired her to accumulate the Gurbani references that would serve as a practical manual for their routine - day in and day out. In the process of bringing about this book, she has also been able to motivate others who venture out to interact with the 'kids' thereby inspiring the kind of home work expected out of them before they take on the 'kids'.

While the concept of the book has been brought out by the serious application of Sathnam Kaur ji, it has been the sincere approach and professional application of Dr. Varinderpal Singh, the Director of Directorate of Publications of Guru Gobind Singh Study Circle that transformed the presentation of 'Living With Gurbani' in a way that would render the desirable impact on the receptive minds of the 'kids'. Dr. Varinderpal Singh got the Gurbani translations redone to be more useful for the readers that this book is meant for. He also got most of the sketches redesigned to render the appropriate representational inference in the young minds.

I am sure the cadres of Guru Gobind Singh Study Circle and other organizations would be benefited in transmitting with ease the gurmat way of life in the true earnest through this wonderful piece of 'Living With Gurbani' brought out by Satnam Kaur ji and the dedicated team of Dr. Varinderpal Singh ji.

Dr. Charan Kamal Singh
Deputy Chief Organisor
Guru Gobind Singh Study Circle

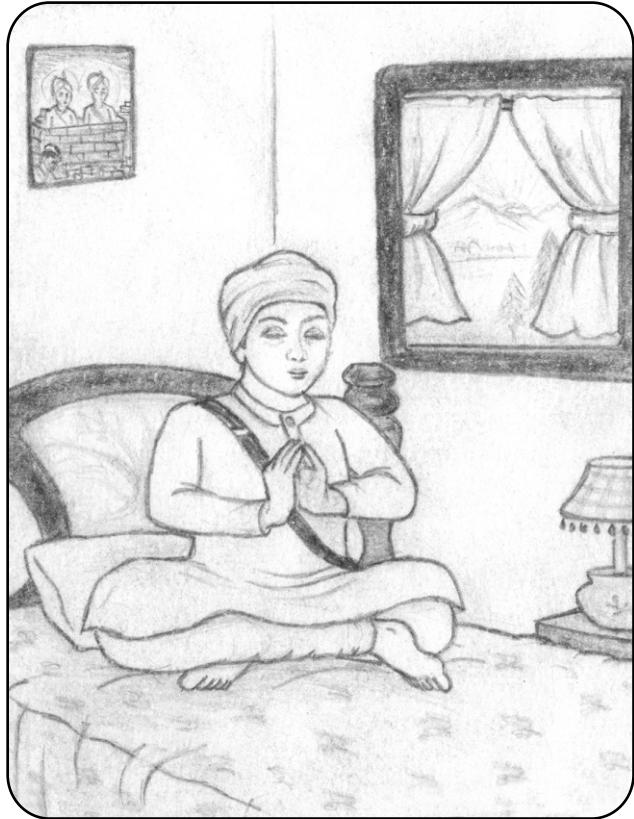
Contents

Chapters	Page No.
1. When you get up in the morning	8
2. While bathing	9
3. While getting ready	10
4. While going to Gurdwara Sahib	11
5. While eating	12
6. While drinking water	13
7. While going out	14
8. While studying	15
9. While dealing peoples of other religions	16
10. While meeting each other	17
11. While listening to backbiting	18
12. While being with birds & animals	19
13. While doing Kirtan	20
14. When you don't like reciting Gurbani	21
15. While doing Sewa	22
16. While starting any work	23
17. Don't wear cap	24
18. While in pain	25
19. While playing	26
20. While looking upon nature	27
21. Equality of women	28
22. While looking upon others' women	29
23. At birthday ceremony	30
24. At marriage ceremony	31
25. I am friend of all	32
26. Faith in one god	33
27. While using natural gifts	34
28. While irrigating garden	35
29. When you like to overeat	36
30. While watching worldly shows	37
31. While going to bed at night	38
32. Importance of including 'Living With Gurbani' books in school syllabus	39

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਦੇ ਸਾਰ

ਵਿਸਰੁ ਨਾਹੀ ਦਾਤਾਰ ਆਪਣਾ ਨਾਮੁ ਏਹੁ ॥ ਗੁਣ ਗਾਵਾ ਦਿਨੁ ਰਾਤਿ ਨਾਨਕ ਚਾਉ ਏਹੁ ॥
(ਅੰਗ ੨੬੨)

Visar nahee Dataar aapna Naam deh ||
Gun gava din rat Nanak chao eh ||



WHEN YOU GET UP IN THE MORNING

O Great Giver! I should never forget you,
please bless me with Your Naam.

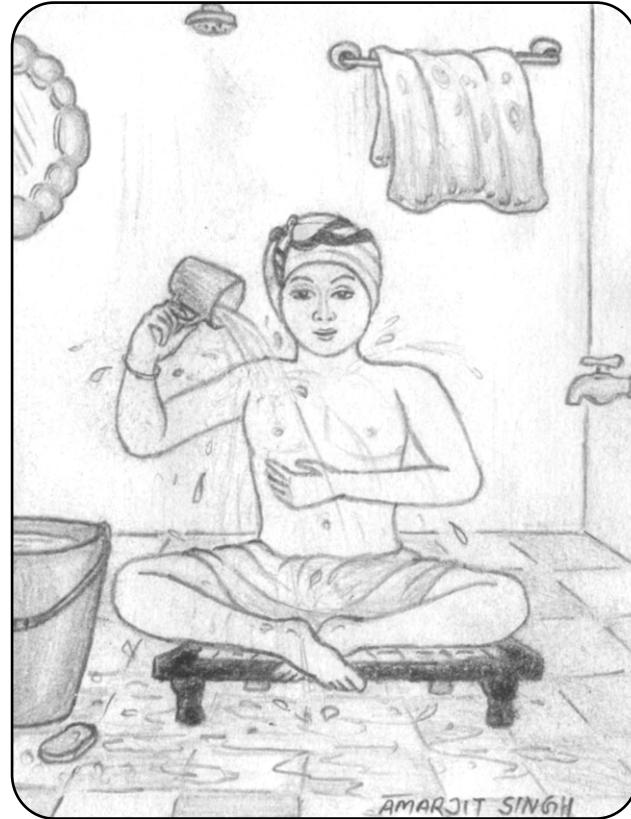
To sing your glorious praises day and night, is my (Nanak's) heart felt desire.

ਹੈ ਪ੍ਰਸੁ! ਮੈਂ ਆਪਕੇ ਕਮੀ ਨਾ ਮੁਲਾਊਂ। ਸੁਝੋ ਅਪਨੇ 'ਨਾਮ' ਕਾ
ਵਰਦਾਨ ਦੇ ਦੋ। ਮੈਂ ਦਿਨ ਔਰ ਰਾਤ ਆਪਕੇ ਹੀ ਗੁਣ ਗਾਤਾ ਰਹੁੰ,
ਮੇਰੀ (ਨਾਨਕ ਕੌਰ), ਯਹੀ ਹਾਦਿਕ ਇਛਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਕਰਿ ਇਸਨਾਨੁ ਸਿਮਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਮਨ ਤਨ ਭਾਏ ਅਰੋਗਾ ॥
(ਅੰਗ ੬੧੧)

Kar isnan simar Prabh apna man tan bhae aroga ||



WHILE BATHING

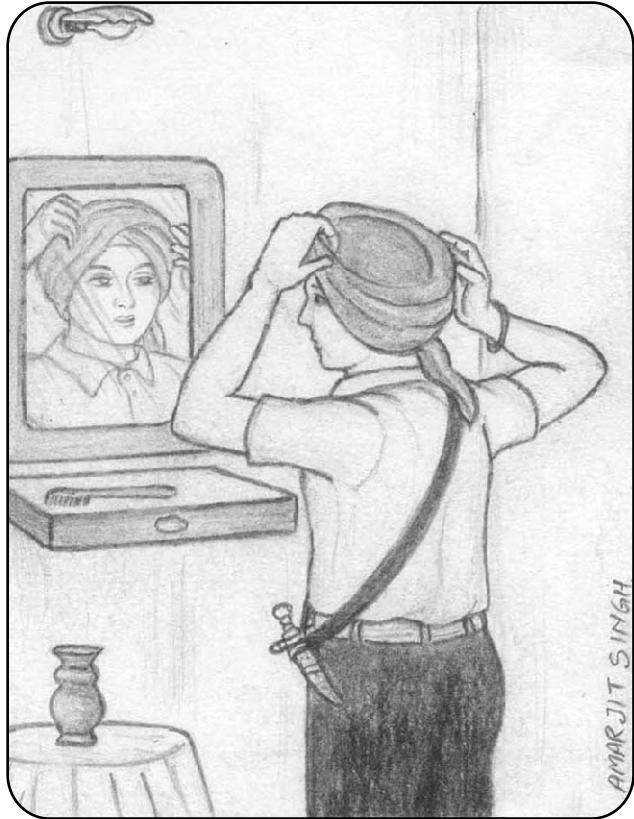
After taking your cleansing bath,
remember your God in meditation,
your mind & body shall remain healthy.

ਸਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਸੁ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਾ ਨਾਮ ਸਿਸਟਨ ਕਰੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ
ਸਿਸਟਨ ਕਰਨੇ ਸੋ ਤਨ ਵ ਮਨ ਦੌਨਾਂ ਹੀ ਆਰਾਗ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ।

ਤਿਆਰ ਹੋਣ ਸਮੇਂ

ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਤੇਰਾ ਸੁੰਦਰ ਰੂਪੁ ॥ ਸੋ ਪ੍ਰਭ ਸਿਮਰਹੁ ਸਦਾ ਅਨੁਪੁ ॥
(ਅੰਗ ੨੨੦)

Jih prasad tera sundar roop ||
So Prabh simraho sadaa anoop ||



WHILE GETTING READY

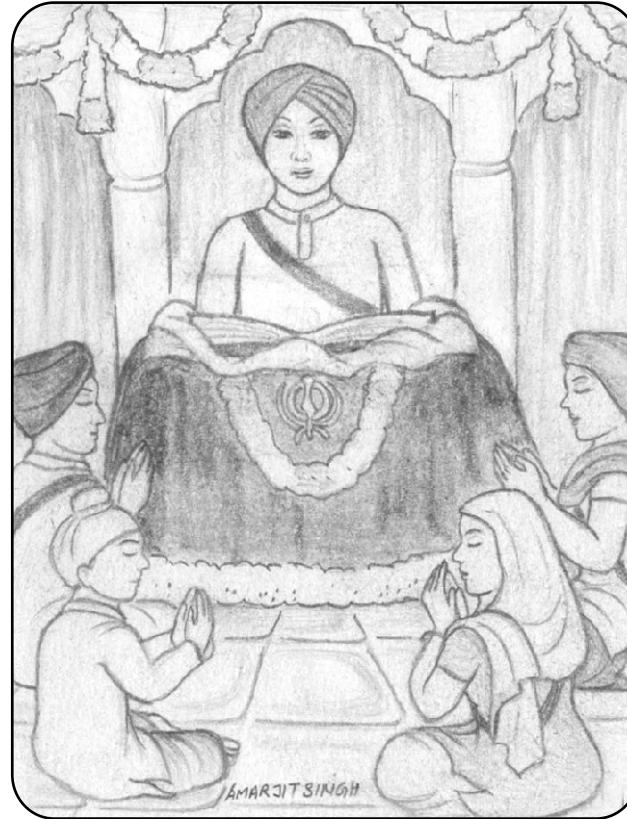
By His grace, your form is so beautiful;
constantly remember God, the incomparably beautiful one.

ਜਿਸ ਪ੍ਰਸੂ ਕੀ ਕੂਪਾ ਸੇ ਆਪ ਇਨੇ ਸੁਨਦਰ ਹੈਂ, ਵਹ ਖੁਦ ਅਤਿ ਸੁਨਦਰ ਹੈ।
ਹਮੇਂ ਚਾਹਿਏ ਕਿ ਉਚ ਅਤ੍ਯਨਤ ਸੁਨਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਾ ਸਦੈਵ ਸਿਸ਼ਰਣ ਕਰਤੇ ਰਹੇ।

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਗੁਰੂ ਦੁਆਰੇ ਹੋਇ ਸੋਜੀ ਪਾਇਸੀ ॥
(ਅੰਗ ੨੩੦)

Guru duaarai hoe sojhee paesee ||



WHILE GOING TO GURDWARA SAHIB

Through the Gurdwara
(Guru's Gate, means-listening to Gurbani)
one obtains spiritual wisdom.

ਗੁਲਦਾਰੇ ਜਾਕਰ ਬਾਨੀ ਧਨੇ ਦੇ ਹਵਦਾਰ ਕੋ ਪਵਿਤ੍ਰ
ਕਰਨੇ ਕੀ ਬੁਦਿ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਸਮੇਂ

ਤੁ ਦਾਤਾ ਦਾਤਾਰੁ ਤੇਰਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ॥
(ਅੰਗ ੬੫੨)

Tu Data Dataar tera ditta khavana ||



WHILE EATING

O God! You are the giver, the great giver;
we eat whatever You give us.

ਹੈ ਪ੍ਰਸੁ! ਤੂ ਦਾਤਾ ਹੈ, ਸਭ ਪਦਾਰਥ ਦੇਨੇ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਹਮ ਜੋ ਭੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਏ,
ਵਹ ਤੇਰਾ ਦਿਯਾ ਹੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਏ।

ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਸਮੇਂ

ਜਿਉ ਪ੍ਰਾਣੀ ਜਲ ਬਿਨੁ ਹੈ ਮਰਤਾ ਤਿਉ ਸਿਖੁ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਮਰਿ ਜਾਈ ॥
(ਅੰਗ ੨੫)

Jio pranee jal bin hai marta tio sikh Gur bin mar jaee ||



WHILE DRINKING WATER

Just as the mortal dies without water,
so does the Sikh without the Guru.

(Means-Sikh cannot live without Guru even for a moment)

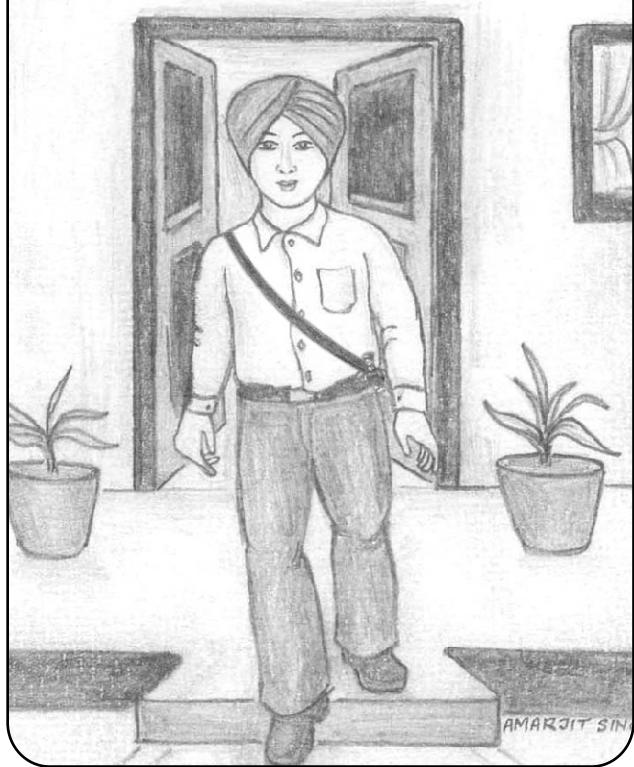
ਜੈਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਧਾਨੀ ਕੇ ਬਿਨਾ ਜੀਵਤ ਨਹੀਂ ਰਹ ਸਕਤਾ ਤਡੀ ਤਰਹ ਸਿਕਖ ਗੁਰ ਜਾਨ ਕੇ
ਬਿਨਾ ਏਕ ਪਲ ਭੀ ਨਹੀਂ ਰਹ ਸਕਤਾ ਆਂਦੇ ਹਾਂ ਸਮਝ ਗੁਰੂ ਕੀ ਸ਼ਰਣ ਮੌਨ ਰਹਨਾ ਚਾਹਤਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ

ਅਰਿ ਬਾਹਰਿ ਤੇਰਾ ਭਰਵਾਸਾ ਤੂ ਜਨ ਕੈ ਹੈ ਸੰਗਿ ॥

(ਅੰਗ ੬੨੨)

Ghar bahar tera bharvasa Tu jan kai hai sang ॥



WHILE GOING OUT

O God! I have your blessings at home as well as outside.
You are always with your servant (me).

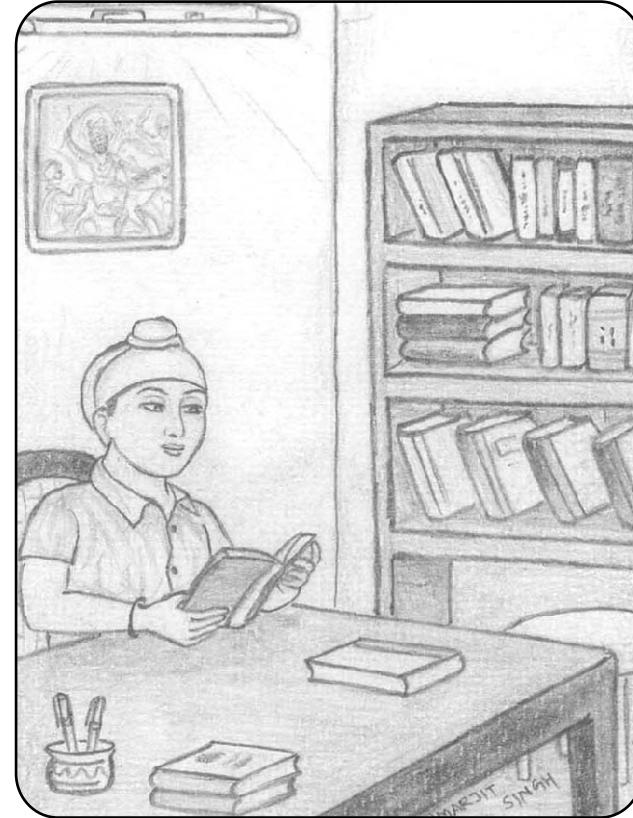
ਹੇ ਪ੍ਰਭੁ! ਘਰ ਮੌਂ ਭੀ ਔਰ ਬਾਹਰ ਭੀ ਏਕ ਤੇਰਾ ਹੀ ਭਰੋਸਾ ਹੈ।
ਤੂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਅਪਨੇ ਸੱਥਕਾਂ ਕੇ ਸਾਥ ਰਹਤਾ ਹੈ।

ਪੜਾਈ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਵਿਦਿਆ ਵੀਚਾਰੀ ਤਾਂ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ॥

(ਅੰਗ ੩੫੬)

Vidiya vicharee tan parupkaree ॥



WHILE STUDYING

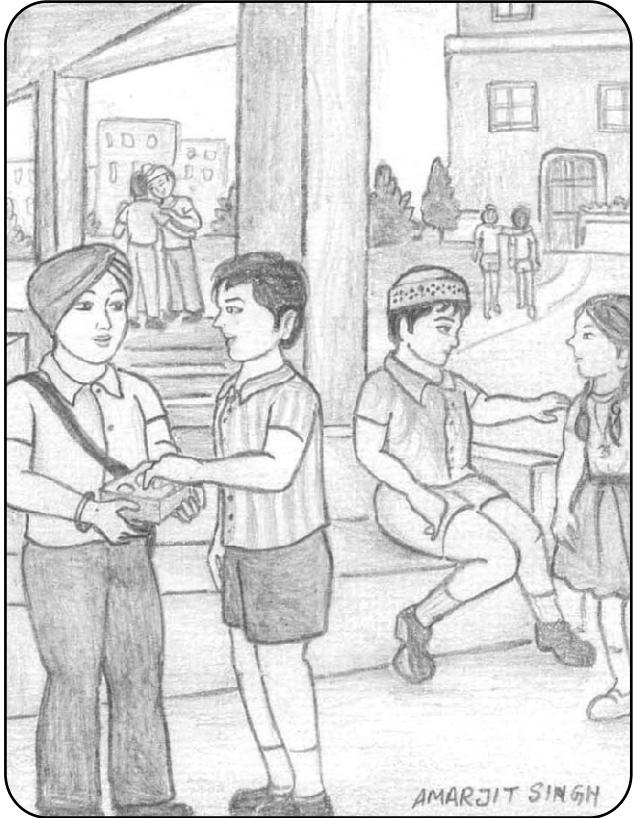
If you contemplate and reflect upon knowledge
you will become a benefactor for others.

ਵਿਦਾ ਵਿਚਾਰਨੇ ਔਰ ਸਮਝਾਨੇ ਸੇ ਹੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਸਿਦਧ ਹੋਤੀ ਹੈ
ਔਰ ਆਦਮੀ ਫੁਸ਼ਟਾਂ ਕੀ ਮਲਾਈ ਕਰਨੇ ਕੇ ਚਾਗ੍ਯ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਵਰਣ ਸਮੇਂ

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ ॥
(ਅੰਗ ੧੯੭੯)

Aval alah Noor upaiya kudrat ke sabh bandey ॥
Ek Noor te sabh jag upjiya kaun bhale ko mandey ॥



WHILE DEALING PEOPLES OF OTHER RELIGIONS

By His creative power, God first created the Light (Jot).

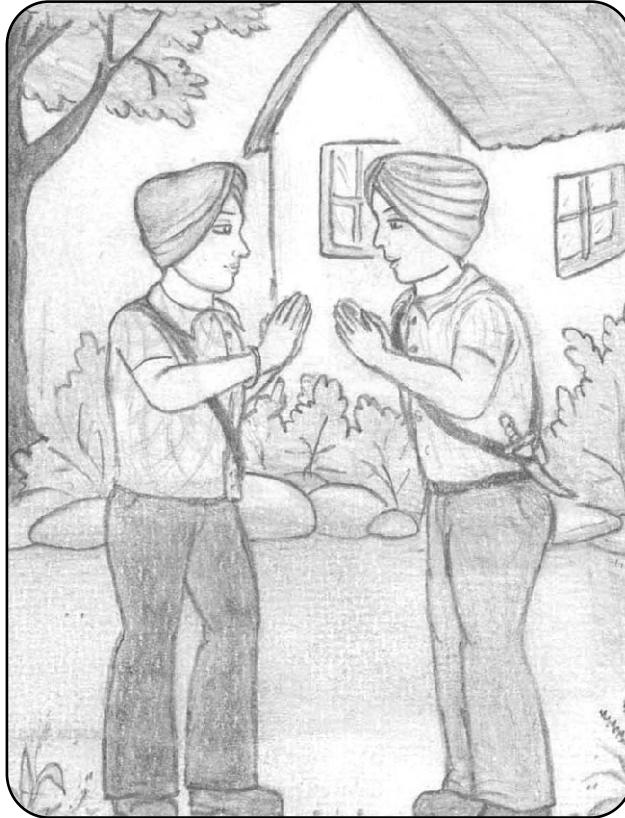
All mortal beings are His creation. The entire universe welled up from his light (Jot). So no one is good or bad by caste colour or creed.

ਸਬसੇ ਪਹਲੇ ਉਸ ਸਾਰਥਕਿਤਮਾਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਾ ਨ੍ਹਰ ਹੀਂ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਕੀ ਤਥਾਤਿ ਕੀ। ਸਾਰੇ ਜੀਵ ਜਨਤੁ ਉਸ ਕੁਦਰਤਿ (ਪਰਮਾਤਮਾ) ਕੇ ਹੀਂ ਬਨਾਏ ਹੁਏ ਹਨ। ਏਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹੀ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਪੈਦਾ ਹੁਆ ਹੈ, ਕਿਨ੍ਹ ਜਾਤ ਧਾਰ ਦੰਗ ਆਂਦੇ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਮੰਦੇਮਾਰ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਿਉਂਕਿ ਕੀ ਅਚਾ ਕੁਝ ਸਭ ਸਮਝਾਵੇ। ਅਥਵਾ ਸਮੀਂ ਸਮੁਚਿ ਏਕ ਸਮਾਨ ਹਨ।

ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਸਮੇਂ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ॥

Waheguru ji ka khalsa ॥ Waheguru ji ki fateh ॥



WHILE MEETING EACH OTHER

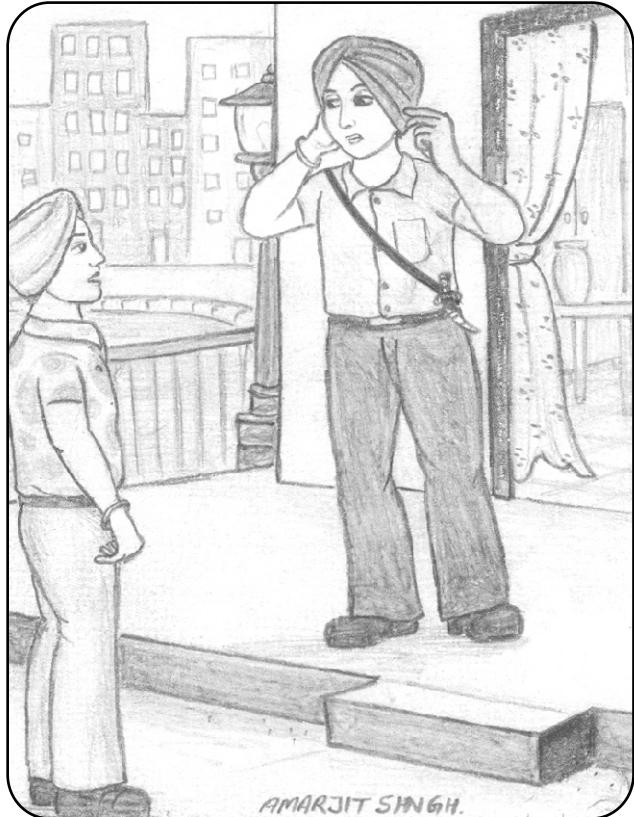
Always say Waheguru Ji Ka Khalsa, Waheguru Ji Ki Fateh.
(Means-Khalsa belongs to Waheguru and victory be to Waheguru).

ਏਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਿਲਤੇ ਵਕਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਏ ਮਾਰ, ਖਾਲਸਾ ਮੀਂ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੈ ਔਰ ਫਤਹਿ (ਜੀਤ) ਮੀਂ ਉਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀ ਹੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ

ਕਰਨ ਨ ਸੁਨੇ ਕਾਹੂ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ॥ ਸਭ ਤੇ ਜਾਨੇ ਆਪਸ ਕਉ ਮੰਦਾ ॥
 (ਅੰਗ ੨੨੪)

Karan na sunai kahu ki ninda || Sabh te janai apas kao manda ||



AMARJIT SINGH.

WHILE LISTENING TO BACKBITING

Gursikh does not speak or listen to backbiting and rather considers himself or herself to be the worst of all. (Means-He remains conscious about his own weaknesses).

ਗੁਰਾਂਕਖ ਕਿਚੀ ਕੀ ਨਿੰਦਾ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ/ਸੁਨਤਾ ਤਥਾ ਸ਼ਬਦ ਕੋ ਸਬਸੇ ਬੁਰਾ ਸਮਝਾਤਾ ਹੈ।
 (ਮਾਵ-ਅਪਨੀ ਬੁਰਾਵਾਂ ਕੋ ਧਾਰਨ ਮੌਕਾ ਰਖਤਾ ਹੈ)

ਪਸੂ-ਪੰਛੀਆਂ 'ਤੇ ਦਇਆ

ਮਨਿ ਸੰਤੋਖ ਸਰਬ ਜੀਅ ਦਇਆ ॥ ਇਨ ਬਿਧਿ ਬਰਤੁ ਸੰਪੂਰਨ ਭਇਆ ॥
 (ਅੰਗ ੨੯੯)

Man santokh sarab jee daiya|| In bidh bart sampoorn bhaiya ||



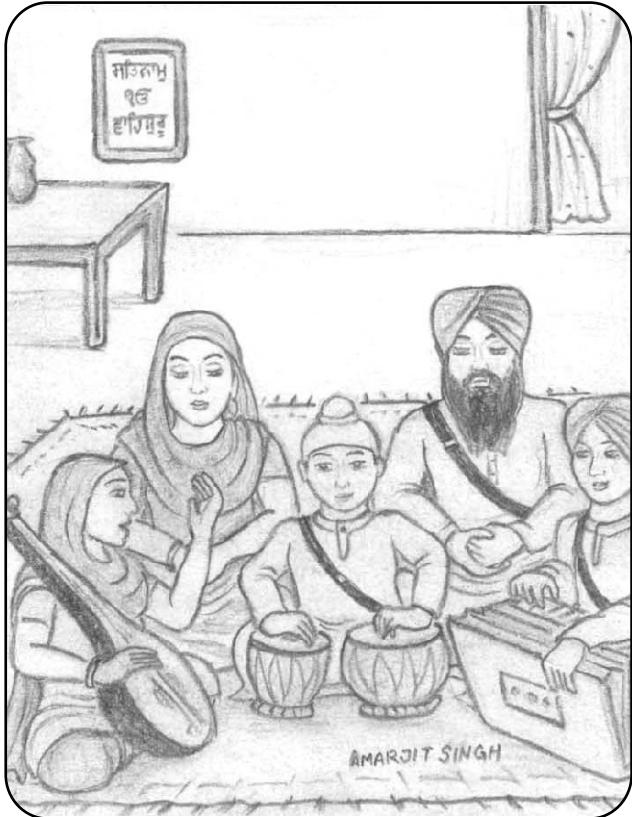
WHILE BEING WITH BIRDS & ANIMALS

Let your mind be content, and be kind to all beings. In this way, your fast will be successful . This is the real fast.

ਹੋ ਪ੍ਰਾਣੀ! ਮਨ ਮੌਕਾ ਸਾਡੇ ਰਖ ਤਥਾ ਸਮੀਂ ਜੀਵਾਂ ਪਰ ਦਯਾ ਕਰਨੇ ਸਾਡੀ ਵਰਤ ਸਾਡ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਤਾ ਹੈ। ਯਹੀ ਅਸਲੀ ਵਰਤ ਹੈ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਐਸਾ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਿ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥ ਈਹਾ ਉਹਾ ਜੋ ਕਾਮਿ ਤੇਰੈ ॥
(ਅੰਗ ੨੩੬)
Aisa kirtan kar man mere || Iha ooha jo kaam terai ||



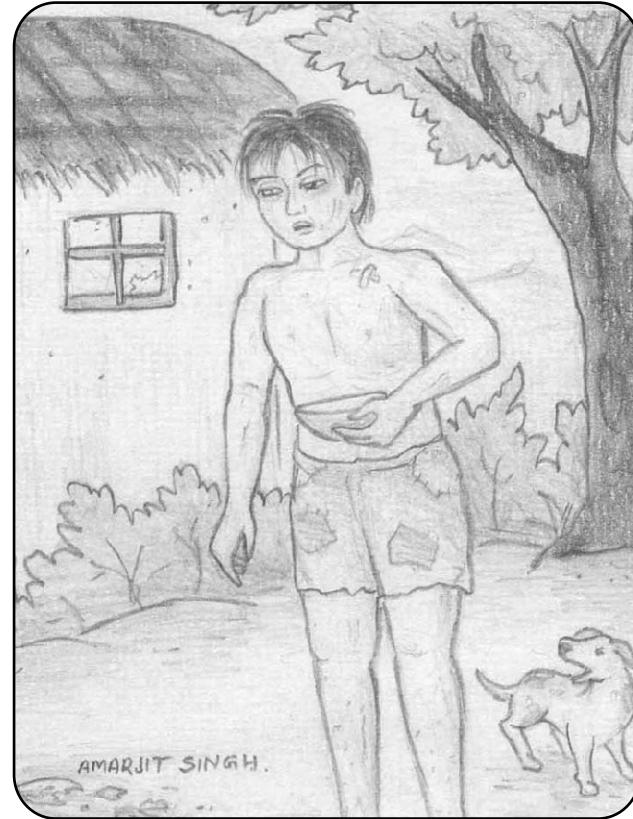
WHILE DOING KIRTAN

O my mind! do such a kirtan (singing praises of God)
which shall be helpful to you in this as well as the next world.

ਹੈ ਮੇਰੇ ਮਨ, ਐਸਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰ ਜੋ ਲੋਕ-ਪਰਲੋਕ ਮੱਤੇ ਤੇਰੇ ਕਾਮ ਆਏਗਾ।

ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਮਨ ਨਾ ਕਰੋ

ਹਰਿ ਕੇ ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਦੁਖ ਪਾਵੈ ॥
(ਅੰਗ ੮੩੦)
Har ke Naam bina dukh pavai ||



WHEN YOU DON'T LIKE RECITING GURBANI

Without contemplating on the
Name (virtues) of the God,
you shall suffer.

ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਨਾਮ ਕੇ ਬਿਨਾ ਬੁਰਾਇਆਂ ਮੌਫ਼ੇ ਮਨੁਸਥ ਕੇ
ਜੀਵਨ ਮੌਫ਼ੇ ਹੀਂ ਦੁਖ ਹੋਣੇ ਹਨੋਂ।

ਸੇਵਾ ਦੇ ਸਮੇਂ

ਸੇਵਾ ਕਰਤ ਹੋਇ ਨਿਹਕਾਮੀ ॥ ਤਿਸ ਕਉ ਹੋਤ ਪਰਾਪਤਿ ਸੁਆਮੀ ॥
(ਅੰਗ ੨੯)

Seva karat hoe nihkamee || Tis kao hot prapat Suaamee ||



WHILE DOING SEWA

One who performs selfless service
shall meet his Master (God).

जो व्यक्ति निष्काम भावना से ਸੇਵਾ ਕਰਤਾ ਹੈ,
उਦੇ ਹੀ ਪਰਮ ਪਿਤਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤਿ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਐ ਕੰਮ ਸੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਖੀਐ ॥
ਕਾਰਜੁ ਦੇਇ ਸਵਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਚੁ ਸਾਖੀਐ ॥ (ਅੰਗ ੯੧)
Keeta lorheai kammm su Har peh aakheeai ||
karaj dey savaar Satgur sach sakheeai ||



WHILE STARTING ANY WORK

Whatever work you wish to accomplish, pray to Waheguru Ji before starting it. The Eternal, True God will bestow success through Guru's teachings.

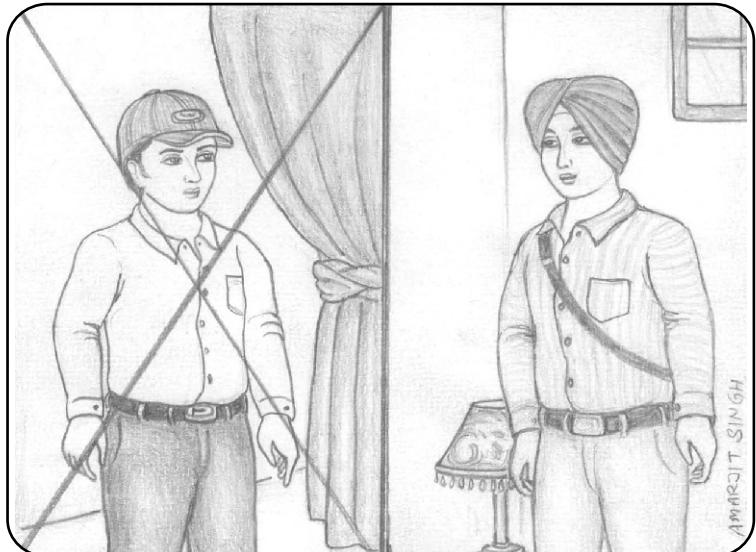
जो भी काम पुरा करने की इच्छा हो उसे प्रारंभ करने से पहले उसकी सफलता
के लिए ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੇ ਚਰਣਾਂ ਮੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਏ। ਸਤਿਗੁਰ ਜੀ ਕੀ ਸਿਖਿਆ ਕੇ
ਢਾਰਾ ਸਦਾ ਸਿਖਿਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਅਪਨੀ ਕ੃ਪਾ ਕਰਕੇ ਕਾਰਘ ਸ਼ਵਾਰ ਦੇਤੇ ਹੈਂ।

ਟੋਪੀ ਨਹੀਂ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾ

ਸਾਬਤ ਸੂਰਤਿ ਦਸਤਾਰ ਸਿਰਾ ॥

(ਅੰਗ ੧੦੮)

Sabat soorat dastar sira.



DON'T WEAR CAP

My turban (with hair) - My style.

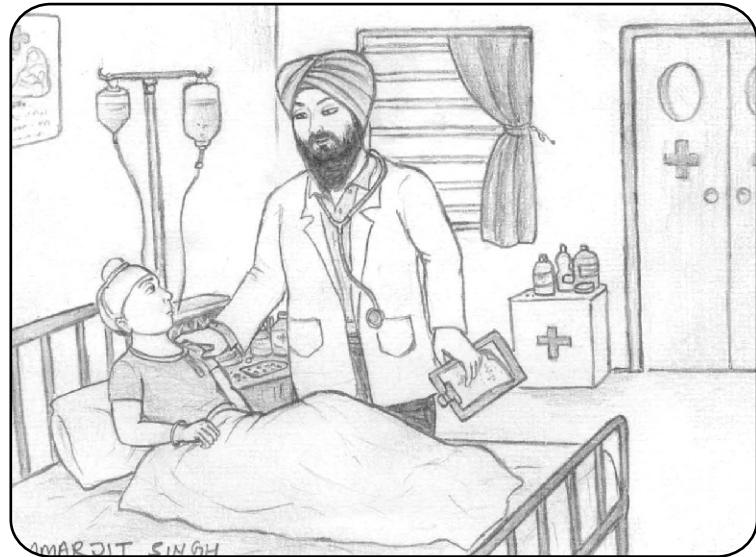
ਖੱਬੇ ਕੋ ਸਾਬਤ ਸੂਰਤ ਰਖਕਰ (ਪੂਰ੍ਣ ਕੇਸ਼ਾਧਾਰੀ ਹੋ ਕਰ)
ਤਿਰ ਪਟ ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਓ।

ਦੁੱਖ ਤਕਲੀਫ਼ ਸਮੇਂ

ਕੇਤਿਆ ਦੁੱਖ ਭੂਖ ਸਦ ਮਾਰ ॥ ਏਹਿ ਭਿ ਦਾਤਿ ਤੇਰੀ ਦਾਤਾਰ ॥

(ਅੰਗ ੫)

Ketiaa dookh bhookh sad mar. Eh bhe dat teree dataar.



WHILE IN PAIN

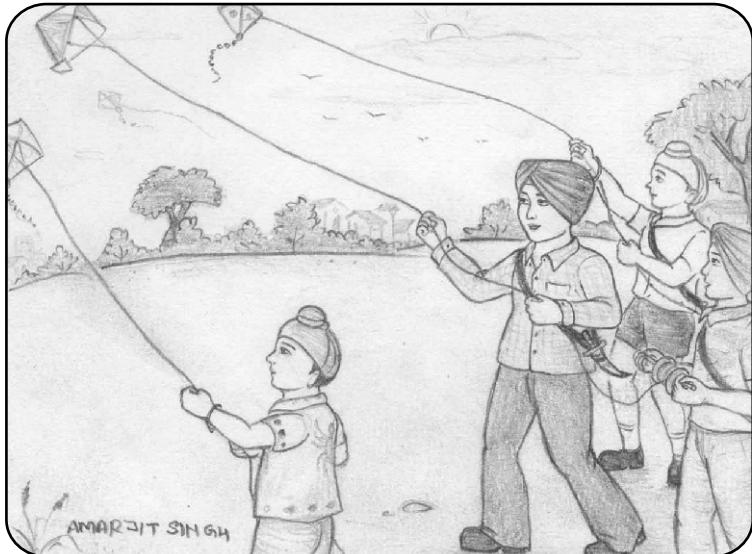
Even the distresses, deprivations and constant sufferings
are Your gifts, O Great Giver! As these help oneself to understand
and to be in harmony with your (God's) will.

ਅਨੇਕ ਜੀਵਾਂ ਕੋ ਸਦੈਵ ਦੁੱਖ ਮੂੰਖ ਵ ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਕੀ ਸਾਰ ਪਡਤੀ ਰਹਤੀ ਹੈ,
ਪਰਨ੍ਹ ਹੈ ਦਾਤਾਰ ਪ੍ਰਮੁੰ ਜੀ! ਯਹ ਭੀ ਤੇਰਾ ਵਰਦਾਨ ਹੀ ਹੈ ਕਿਧੋਂਕਿ ਇਨ ਦੁਖਾਂ, ਮੂੰਖ ਵ
ਕਲੇਸ਼ਾਂ ਕੀ ਸਾਰ ਕੇ ਕਾਰਣ ਹੀ ਸਨੌਰ ਕੋ ਤੇਰੇ ਹੁਕਮ ਮੌਹਨੇ ਕੀ ਸਮਝਾ ਪਡਤੀ ਹੈ।

ਖੇਡਣ ਸਮੇਂ

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੁੜੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਉਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥
(ਅੰਗ ੯੨)

Aaneele kagad kateele goodi aakas madhe bharmeealey ॥
Panch jana sio baat batauaa cheet so doree rakheealey ॥



WHILE PLAYING

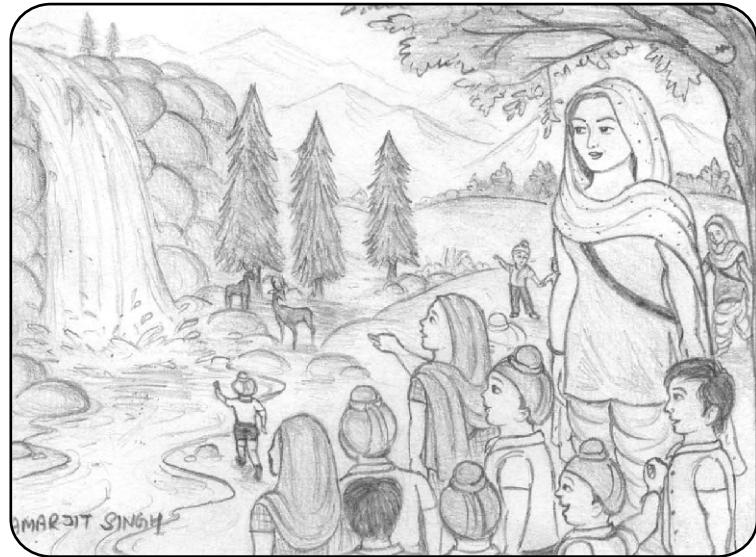
As the boy takes paper, cuts it and makes a kite, and flies it in the sky. Talking with his friends, he still focuses his attention on the kite string. Similarly while doing jobs or playing keep your attention focused on the God.

ਬਚਾ ਕਾਗਜ ਲਾਕਰ, ਉਸੇ ਕਾਟਕਰ ਪਟਾਂ ਬਨਾਤਾ ਹੈ ਔਰ ਉਸੇ ਆਸਮਾਨ ਮੌਂ ਤੜਾਤਾ ਹੈ।
ਵਹ ਅਪਨੇ ਸਾਥਿਓਂ ਕੇ ਸਾਥ ਬਾਰੋਂ ਮੀਂ ਕਰਤਾ ਹੈ ਔਰ ਸਾਥ ਹੀ ਸਾਥ ਪਟਾਂ ਮੀਂ ਤੜਾ ਰਹਾ ਹੋਤਾ ਹੈ।
ਪਰਨ੍ਹ ਇਸ ਸਾਰੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੌਂ ਉਸਕਾ ਮਨ ਪਟਾਂ ਕੀ ਡੋਰ ਮੌਂ ਹੀਂ ਟਿਕਾ ਰਹਤਾ ਹੈ।
ਇਸੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਹਮੇਂ ਕਾਮ ਕਰਤੇ ਹੋਏ ਯਾ ਖਲੇਤੇ ਸਮਝ ਅਪਨਾ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀਂ ਅੰਦਰ ਟਿਕਾ ਕਰ ਰਖਨਾ ਚਾਹਿਏ।

ਕੁਦਰਤੀ ਨੜਾਰੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥ ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥
(ਅੰਗ ੮੯)

Baliharee kudrat vasiya ॥ Teraa ant na jaee lakhiya ॥



WHILE LOOKING UPON NATURE

I submit myself to you O Almighty!
the creative power pervading everywhere.
You cannot be comprehended.

ਹੈ ਪ੍ਰਕृਤਿ ਮੌਂ ਬਸ ਰਹੇ ਪਰਮਾਤਮਾ!
ਮੈਂ ਤੁਝ ਸੇ ਬਲਿਹਾਰ ਜਾਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸ਼ਟਾ ਅਨੱਤ ਨਹੀਂ ਪਾਯਾ ਜਾ ਸਕਤਾ।

ਐਂਡ ਦੀ ਬਰਾਬਰੀ

ਸੇ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥
(ਅੰਗ ੪੨੩)

So kio manda aakheeai jit jammeh rajaan ||



EQUALITY OF WOMEN

Guru Nanak Sahib (first Sikh Guru) was the first who called for the equality of women as early as in 15th Century. He says why call her (woman) bad? From her, kings are born.

ਸ੍ਰੀ ਕੀ ਸਮਾਨਤਾ ਕੀ ਆਵਾਜ਼ ਸਾਬ ਸੇ ਪਹਲੇ (15ਵੀਂ ਸਦੀ ਮੌਕੇ) ਸਿਖਾਂਕਾਂ ਕੇ ਪਹਲੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਗਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂਨੇ ਕਹਾ: ਜਿਸ ਸ੍ਰੀ ਨੇ ਰਾਜਾਓਂ/ਮਹਾਰਾਜਾਓਂ ਕੋ ਜਨਮ ਦਿਯਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਮਦਦ (ਬੁਰਾ) ਕਹਨਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ

ਦੇਖਿ ਪਰਾਈਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਭੈਣਾਂ ਧੀਆਂ ਜਾਣੈ ॥
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੨੯, ਪਉੜੀ ੧੧)

Dhekh praaeean changeean maavaan bhainaan dheeaan jaanai ||



WHILE LOOKING UPON OTHERS' WOMEN

Respect them as your mothers, sisters or daughters.

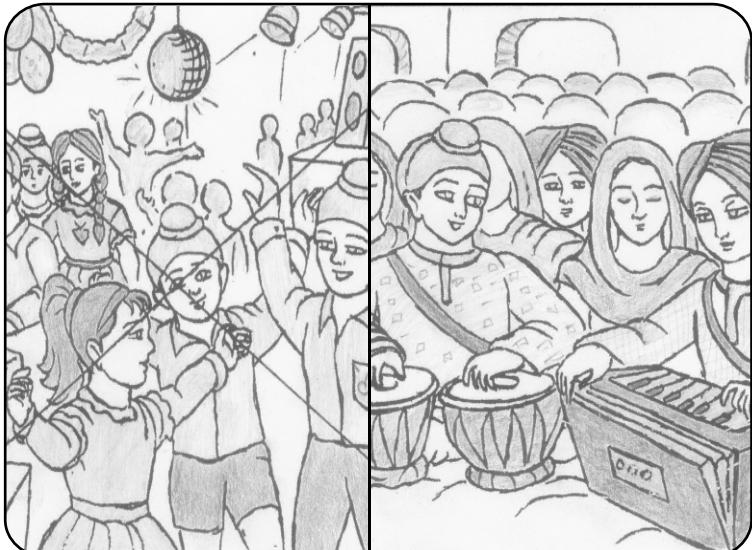
ਪਰਾਈ ਸਿੜਿਆਂ ਕੀ ਆਂਦੇ ਦੇਖਕਰ,
ਤਨ੍ਹੇ ਮਾਂ, ਬਹਨ ਯਾ ਬੇਟੀ ਕੇ ਸਮਾਨ ਸਮਝਨਾ ਚਾਹਿਏ।

ਜਨਮ ਦਿਨ ਸਮੇਂ

ਪੂਤਾ ਮਾਤਾ ਕੀ ਆਸੀਸ ॥
ਨਿਮਖ ਨ ਬਿਸਰਉ ਤੁਮ ਕਉ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸਦਾ ਭਜਹੁ ਜਗਦੀਸ ॥
(ਅੰਗ ੪੯੬)

Poota mata ki aasis||

Nimakh na bisarao tum kao Har Har sada bhajhu Jagdees ||



AT BIRTHDAY CEREMONY

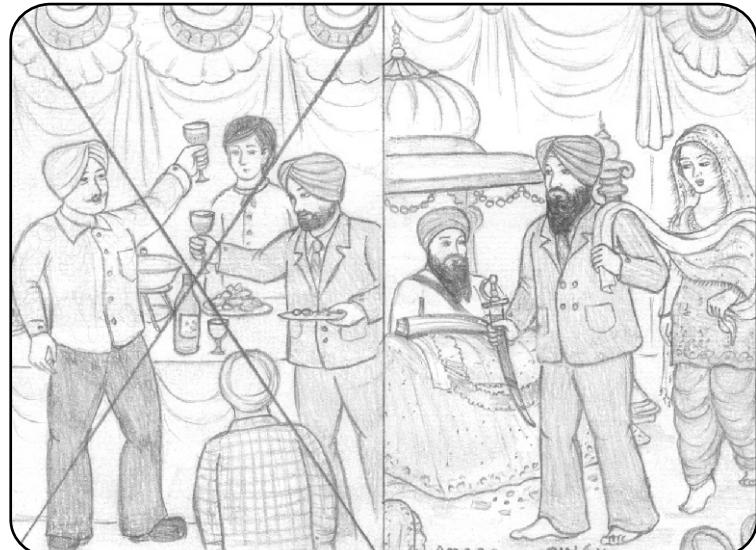
O son! this is your mother's blessing,
that you may never forget the God, even for an instant.
May you ever meditate upon the Lord of the universe (God).

ਹੈ ਪੁੜ੍ਹ! ਤੁझੇ ਤੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਕਾ ਯਹ ਆਖੀਵਾਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਝੇ ਏਕ ਪਲ ਕੇ ਲਿਆ ਭੀ ਪਰਮਾਤਮਾ
ਨ ਮੂਲੇ। ਤ੍ਰਾਂ ਸਦੇਵ ਹੀ ਜਗਤ ਪਿਤਾ ਪਰਮੇਸ਼ਵਰ ਕੀ ਅਰਾਧਨਾ ਵ ਸਿਸ਼ਟਨ ਕਰਤਾ ਰਹੇ।

ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਹੋਆ ਵਡਭਾਗੀ ਮਨਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੀਠਾ ਲਾਇਆ ॥
(ਅੰਗ ੨੨੩)

Sahj anand hoa vadbhaagee man Har Har meetha laiya ||



AT MARRIAGE CEREMONY

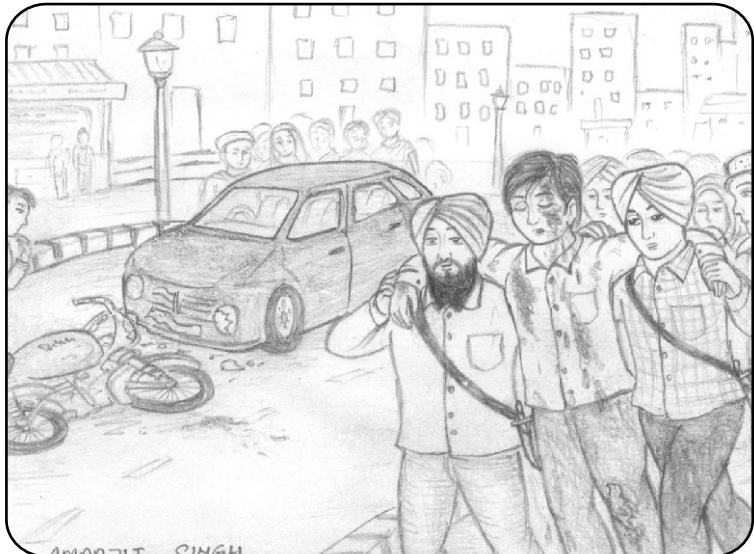
By great good fortune, celestial bliss is attained,
and God seems sweet to the mind.

ਜਿਸ ਮਨੁ਷ਾ ਕੇ ਮਨ ਕੋ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਾ ਨਾਮ ਪਾਰਾ ਲਗਨੇ ਲਗ ਪਢਤਾ ਹੈ, ਤਉ
ਬਾਣਯਾਲੀ ਵਾਰਿਤ ਕੋ ਆਤਮਿਕ ਆਨਨਦ ਕੀ ਅਨੁਮੂਲਿ ਹੋਤੀ ਹੈ।

ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ

ਨਾ ਕੋ ਬੈਰੀ ਨਹੀ ਬਿਗਾਨਾ ਸਗਲ ਸੰਗਿ ਹਮ ਕਉ ਬਨਿ ਆਈ ॥
(ਅੰਗ ੧੨੯੯)

Na ko bairee nahee bigana sagal sang ham kao ban aaee ||



I AM FRIEND OF ALL

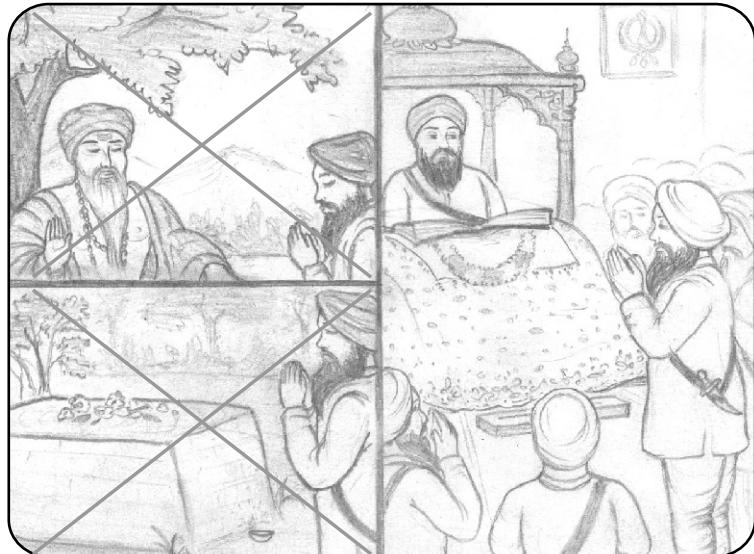
No one is my enemy, and no one is a stranger.
I get along with everyone.

ਨਾ ਤੋ ਸੁਝੇ ਕੋਈ ਵੈਰੀ (ਦੁਸ਼ਮਨ) ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ
ਪਾਰਾਧ ਨਜ਼ਰ ਆਤਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਤੋ ਸਮੀ ਸਨ੍ਖਿਆਂ ਦੇ ਪਾਰ ਹੈ।

ਭਰੋਸਾ-ਇੱਕ ਅਕਾਲ 'ਤੇ

ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਹੋਰੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮੜੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ ॥
(ਅੰਗ ੬੩੪)

Dubidhaa na parho Har bin hor na poojo marhai masaan na jaee ||



FAITH IN ONE GOD

I am not torn by duality,
I do not worship anyone other than the God,
I do not visit tombs or crematoriums.

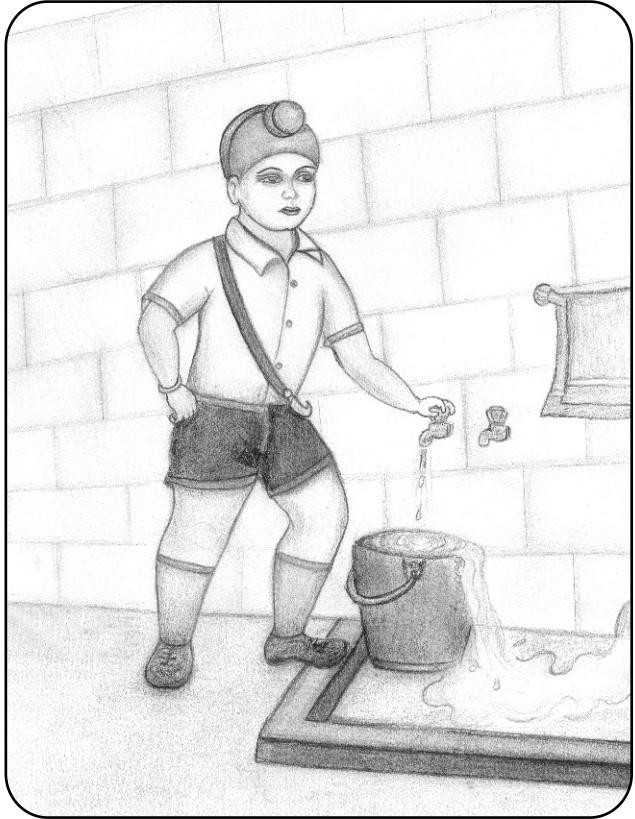
ਮੈਂ ਕਿਸੀ ਦੁਵਿਧਾ ਮੈਂ ਨ ਪੱਛਕਰ ਏਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕੇ ਬਿਨਾ ਕਿਸੀ ਦੂਸਰੇ
ਕੀ ਪ੍ਰਯਾ ਨਹੀਂ ਕਰਤਾ ਔਰ ਕਿਸੀ ਸਫੀ ਵ ਸਮਾਧਿ ਪਰ ਜਾ ਕਰ ਸਤਕ ਨਹੀਂ ਰਖਤਾ।

ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਦਾਤਾਂ ਵਰਤਣ ਸਮੇਂ

ਸਭੁ ਜੀਉ ਪਿੰਡ ਮੁਖੁ ਨਕੁ ਦੀਆ ਵਰਤਣ ਕਉ ਪਾਣੀ ॥

(ਅੰਗ ੧੬੨)

Sabh jeeo pind mukh nak deea vartan kao panee ||



WHILE USING NATURAL GIFTS

He (God) gave soul, body, mouth, nose (everything) to all to the beings.

He also gave all other necessities like water (air, earth fire etc.).

One should remember the Great Giver and Should not waste these natural gifts.

ਧਰ ਜੀਵਨ, ਧਰ ਸ਼ਾਰੀਰ, ਧਰ ਮੁਖ, ਧਰ ਨਾਕ (ਮਾਵ ਸਥ ਕੁਝ) ਤਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਦਿਯਾ ਹੈ।

ਹਮਾਰੀ ਜੁਲਤਾਂ ਕੋ ਪੂਰਾ ਕਰਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਪਾਨੀ (ਵਾਧੂ, ਪ੍ਰਥਵੀ, ਆਗ ਆਦਿ)

ਮੀਂ ਤਿਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੇ ਹੀਂ ਦਿਯਾ ਹੈ। ਹਮੇਂ ਤਿਤ ਪ੍ਰਮੁਖ ਕੋ ਸਦਾ ਧਾਰ ਰਖਨਾ ਚਾਹੀਏ

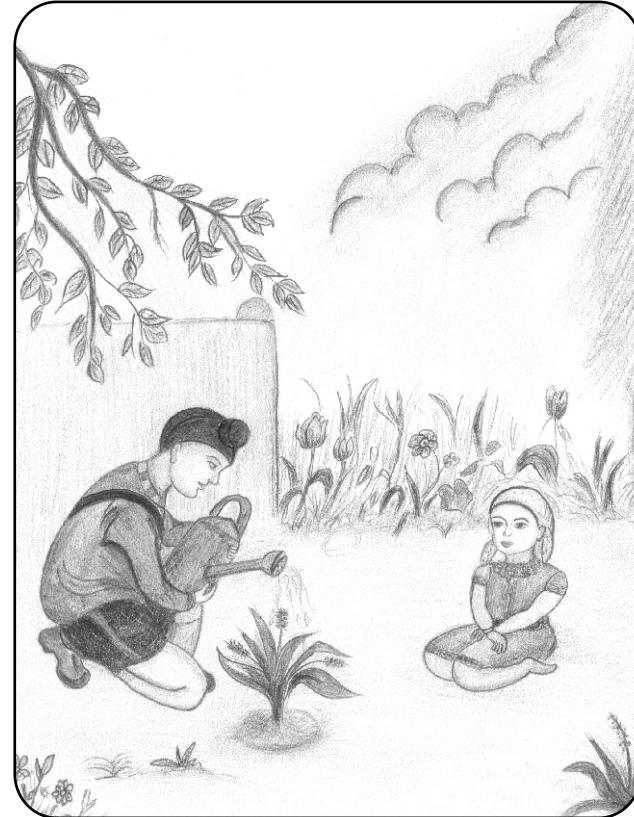
ਔਰ ਪ੍ਰਕ੃ਤਿ ਕੇ ਵਰਦਾਨ ਵਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖੋਨੇ ਚਾਹੀਏ।

ਬਗੀਚੇ ਦੀ ਸਿੰਜਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

ਮਿਲਿ ਪਾਣੀ ਜਿਉ ਹਰੇ ਬੂਟ ॥ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਤਿਉ ਹਉਮੈ ਛੂਟ ॥

(ਅੰਗ ੧੧੮੧)

Mil paneet Jio hare boot|| Sadhsangat tio haumai choot||



WHILE IRRIGATING GARDEN

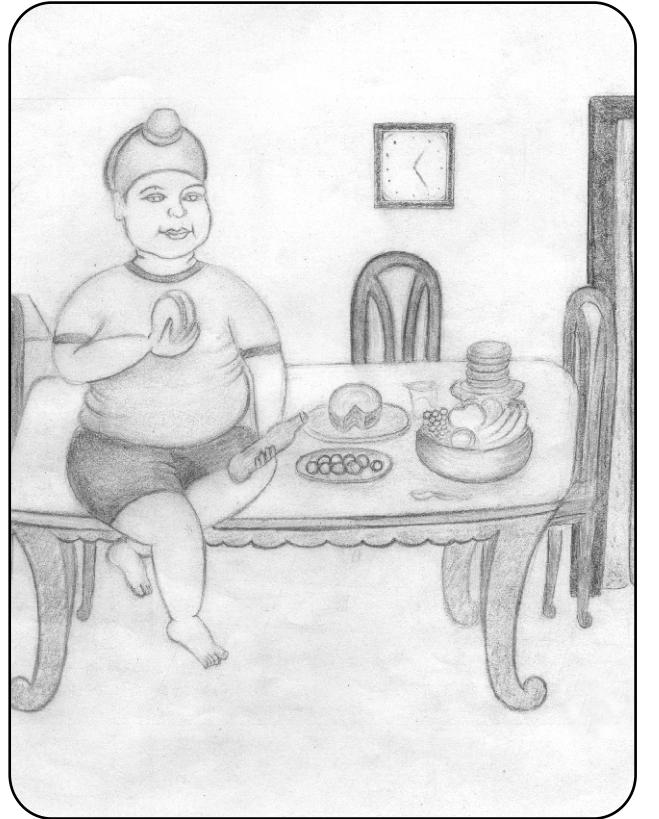
As the plants flourish on receiving water (and wilting is dispelled away), similarly in the congregation (company of the Holy), ego is eradicated.

ਜੈਂਦੇ ਪਾਨੀ ਮਿਲਤੇ ਹੀ ਪੌਥੇ ਹਦੇ-ਮਰੇ ਹੋ ਜਾਤੇ ਹੈਂ (ਮਾਵ ਤਨਕਾ ਸੂਖਾਪਨ ਸਮਾਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ) ਤਜੀ ਤਰਹ ਸਾਧ-ਸਾਂਗਤਿ ਮੈਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕਰ ਮੁਖ ਕਾ ਅਹੰਕਾਰ ਮੀਂ ਸਮਾਤ ਹੋ ਜਾਤਾ ਹੈ।

ਬੇਲੋੜਾ ਖਾਣ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਫਿਟ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ ॥
(ਅੰਗ ੨੯੦)

Fit eiveha jeeviya jit khaey vadhaaiya peyt ||



WHEN YOU LIKE TO OVEREAT

Cursed is his life, who eats and overeats only to fill his belly. Eating simply for the taste is not good for health, makes the body obese and causes sickness.

ਉਸ ਜੀਵਨ ਕੋ ਧਿਕਕਾਰ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਪੇਟ ਬਢਾਨੇ ਕੇ ਲਿਏ ਹੀ ਖਾਤਾ ਹੈ।
ਸਿਰਫ ਖਾਦ ਕੇ ਲਿਏ ਖਾਧਾ ਫਾਲਤੂ ਮੌਜਨ ਤਨ ਕੇ ਲਿਏ ਲਾਭਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੋਤਾ
ਔਰ ਸਨ ਮੈਂ ਭੀ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਤਾ ਹਾਂ।

ਸੰਸਾਰਕ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਣ ਸਮੇਂ

ਅਖੀ ਵੇਖਿ ਨ ਰਜੀਆ ਬਹੁ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ॥
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਵਾਰ ੨੨, ਪਉੜੀ ੯)
Akhee vekh na rajjea baho rang tamasey ||



WHILE WATCHING WORLDLY SHOWS

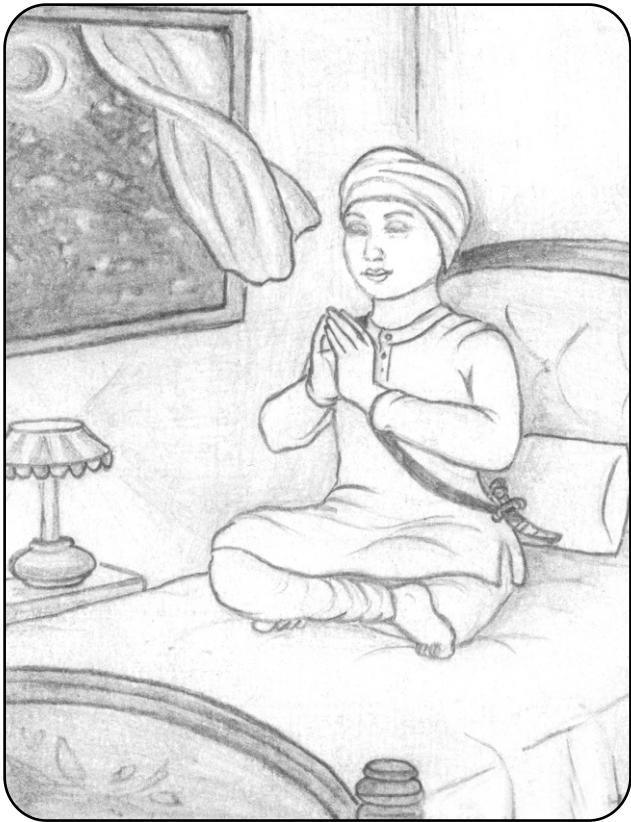
The eyes are not satisfied even after watching & enjoying numerous worldly shows. So one should restrain oneself.

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਮੈਂ ਅਨੇਕ ਰੰਗ ਤਮਾਸੇ ਦੇਖਨੇ ਕੇ ਬਾਦ ਭੀ ਯੇ ਆਂਖੇ ਸਤ੍ਤੁਏ ਨਹੀਂ ਹੋਤੀਂ।
ਇਸ ਲਿਏ ਇਨਸੇ ਪਰਹੋਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ

ਅਉਧ ਘਟੈ ਦਿਨਸੁ ਰੈਨਾਰੇ ॥ ਮਨ ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਕਾਜ ਸਵਾਰੇ ॥
(ਅੰਗ ੨੦੫)

Audh ghatai dinas rainare || Man Gur mil kaj savare ||



WHILE GOING TO BED AT NIGHT

O mind! this life span is diminishing day and night.
Meet the Guru to accomplish, your life's mission.

ਹੇ ਮਨ! ਦਿਨ ਔਰ ਰਾਤ ਲਗਾਤਾਰ ਤੇਰੀ ਆਖੁ ਕਮ ਹੋਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
ਤੂ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਮਿਲਕਰ ਅਪਨਾ ਅਸਲੀ ਕਾਮ (ਮਨੁ਷ਾ ਜੀਵਨ
ਕੋ ਸ਼ਫਲ ਕਰਨੇ ਕਾ) ਪੂਰਾ ਕਰ।

Importance of including 'Living With Gurbani-books' in school syllabus

Suggesting the book 'Living With Gurbani' in school syllabus is a step towards accomplishing a highly responsible task of upbringing the future generation of the country. The subject matter of the book is designed to transform our little ones into all-round personalities exhibiting the virtues of scientific humanism. It would make the education of the next generation "complete" with the necessary inculcation of the qualities of head and heart that often get relegated during the routine approach.

Moreover, the distribution of the contents in syllabus is so user friendly that it would avoid any burden on the kids. It shall, therefore, be significantly advantageous to include the book 'Living With Gurbani' in the syllabus of primary classes so that the message therein might become the cherished life style of our kids which shall be the foundation of the ideal grooming of the next generation.

Three play way practice books have been published for 'Living With Gurbani' to make the kids enjoy while learning. Practice Book-1 (Jeeveey Gurbani Naal-Sulekh Mala) would make the learning process easy while facilitating writing of Gurbani Shabads and would also improve handwriting of students. Kids can play with colours using Practice Book-II (Jeeveey Gurbani Naal-Rang Mala). Pencil sketching of given concepts in sketch book (Practice Book III- Jeeveey Gurbani Naal Chittar Mala) would revise the lessons learned through 'Sulekh Mala' and 'Rang Mala'. Writing a note on different chapters in 'Chittar Mala' would provide an opportunity, wherein the little ones could express themselves in a big way in their own language. Making the kids of primary classes to play with 'Living With Gurbani-Practice Books' would channelize their energy in right direction at the right time.

Attentive nursing of kids would help in transforming this world into a better place to live for us and for the generations to come. Besides using this book in school syllabus, the contents are also helpful for addressing the students in the routine general assemblies. Likewise, students of higher classes can also be encouraged to decorate classrooms, library, auditorium etc. in school premises by sketching the large reproductions of the book as attractive posters. Such an activity of the kids, by the kids and for the kids if handled aptly shall go a long way to obtain the commendable results.

No Gurbani

No Peace

Now Gurbani

Now Peace

We Value
your
feed back

Project Director, Baal Productions
Directorate of Multimedia Productions

Guru Gobind Singh Study Circle

Model Town Extension, Ludhiana-141 002

Ph : 0161-2450352 Fax : 0161-4610145

Mobile : 98882-77222, 98884-66672

info@gssc.net